

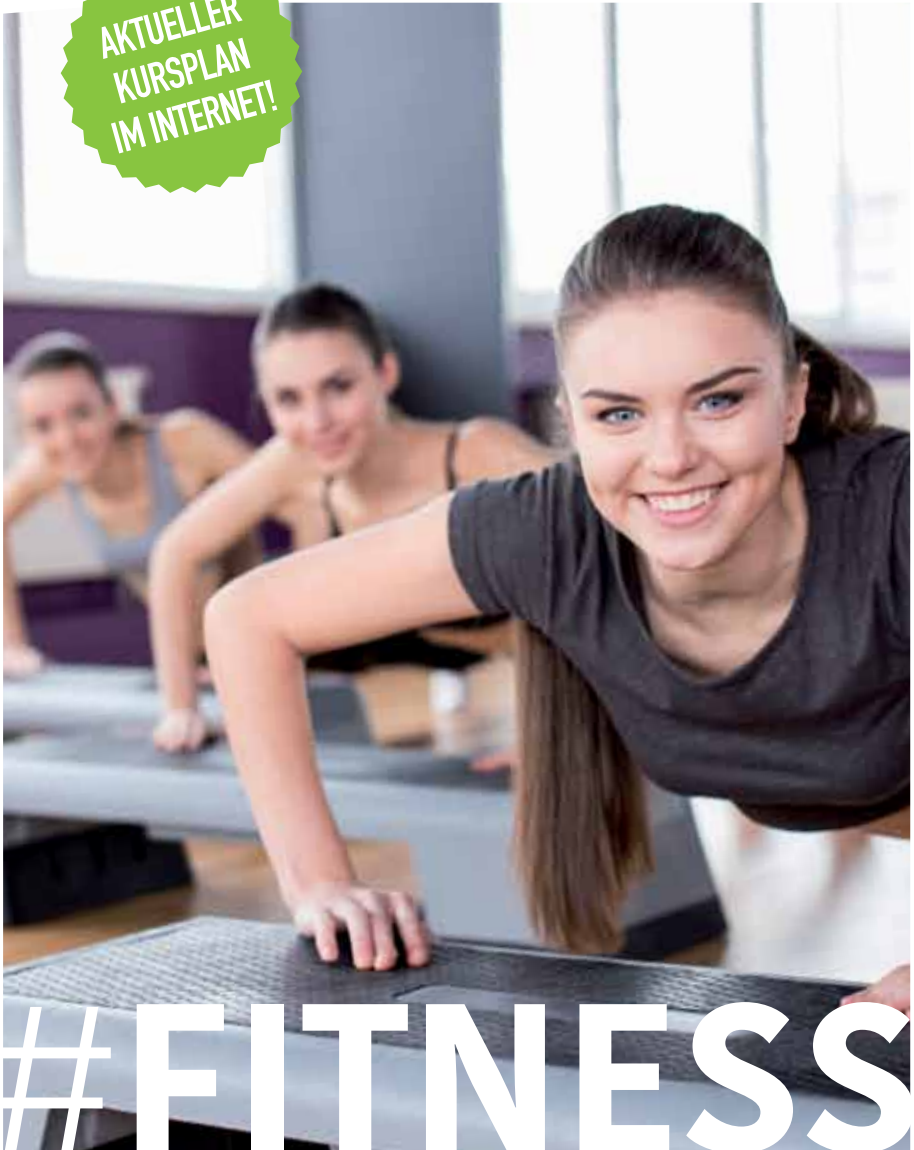
STUDIO 58

FITNESS

GROUP FITNESS
EMS PERSONALTRAINING
FITDANKBABY
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Modern, vielseitig & effektiv.

AKTUELLER
KURSPLAN
IM INTERNET!



#FITNESS

WE MAKE YOU MOVE

GROUP FITNESS

2 WOCHEN
KOSTENLOS
TESTEN!

Pure Abwechslung für
Dich – unsere aktuellen
Group-Fitness Kurse

- ZUMBA Fitness
- deepWORK®
- Body-Styling
- Step & Shape
- Functional Training
- Pilates
- BODYCOMBAT® LesMills
- Easy-StepAerobic
- FLEXI-BAR®
- Bauch & Rücken-Express
- Faszien Yogalates

Flexible Preise –
alle Kurse besuchen
und nur 1 x zahlen

KEINE
ANMELDE-
GEBÜHR

3 Monate Laufzeit 49,00 Euro/ Monat

12 Monate Laufzeit 40,00 Euro/ Monat

18 Monate Laufzeit 35,00 Euro/ Monat

10-er Karte (4 Mon. gültig) 99,00 Euro

ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Du kennst das Problem – Sport treiben,
nicht viel essen und trotzdem nicht ab-
nehmen.

In fast allen Fällen liegt es an der Ernährung und mit einer einfachen Umstellung Deiner Essgewohnheiten lassen sich gute Erfolge erzielen. Das STUDIO 58 bietet eine individuelle Ernährungsberatung.

Wir sprechen über Essgewohnheiten, erstellen einen Plan und geben wertvolle Tipps und zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. In Kombination mit dem passenden Fitnesstraining werden die Pfunde schmelzen!

EMS PERSONAL-TRAINING

Das zeitsparende &
hochwirksame
Ganzkörpertraining

KOSTEN-
LOSES
PROBE-
TRAINING!

EMS steht für Elektro-Muskuläre-Stimulation und wurde aus dem Leistungssport übernommen. Alle großen Muskelgruppen inklusive der tiefliegenden Stabilisatoren werden gelenkschonend trainiert.

- Nur 20 Minuten pro Woche reichen
- Individuelle Betreuung durch Personaltrainer
- Muskelaufbau & Fettreduktion
- Gewichtsabnahme & Gewebestraffung
- Gezieltes Rücken & Beckenbodentraining
- Individuell dosiertes, gelenkschonendes Krafttraining

KOMBI-
ANGEBOTE
MIT TANZEN
& KINDER

FITDANKBABY

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

fitdankbaby® ist Sport mit dem Baby, der nach der Geburt auf die Rückbildungsgymnastik aufbaut.

Bei fitdankbaby® können Mütter sowohl etwas für ihren Körper als auch für die Entwicklung ihres Babys tun. fitdankbaby® ist ein durchdachtes Konzept, das eine mitreißende, effektive Stundengestaltung ermöglicht.

- Kräftigung der Problemzonen
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Verbesserung der Kondition
- Die Entwicklung Deines Babys sehen und verstehen lernen
- Austausch mit anderen Mamas

Unsere Angebote

fitdankbaby-MINI 3-7 Monate

fitdankbaby-MAXI 8-12 Monate

fitdankbaby-Outdoor Buggy-Fitness



AUCH IM STUDIO58

vorbeikommen, ausprobieren, Spaß haben ...

BALLETT

Tänzerische Früherziehung

Spielerisch-tänzerische
Musikerfahrung für die
Kleinsten

Kinder- & Jugendballett

Gute Haltung, Koordination,
rhythmisches Gefühl und
Konzentration.

Modern & Jazz Dance

Ein Tanzstil so vielseitig
wie unsere Gesellschaft,
so individuell, wie jeder
einzelne von uns.

TANZKURSE

Gesellschaftstanzkurse

Das ADTV Welttanzpro-
gramm für Schüler &
Erwachsene

Private Hochzeitskurse

Fit für den großen Moment

Private Tanzkurse

von Hip-Hop, Break Dance
über Capoeira bis
Videoclip-Dancing

Spezial-Kurse

Sondertänze, Solotanz,
& Senioren – Tanzen für
jeden und jedes Alter

Tanzpartys & Events

Für Schüler & Erwachsene
oder für private Anlässe

KIDS & TEENS

ADTV Kindertanzwelt

Von tänzerischer
Früherziehung über
Windelflüter bis zum
Kindertanz

Hip-Hop & Co

von Hip-Hop, BreakDance
über Capoeira bis
Videoclip-Dancing

fitdankbaby

Fitness für Dich und Dein
Baby

Kindergeburtstage

Ein riesen Spaß für die
Kids, Entspannung pur
für die Eltern



Wir bewegen Erlangen!